

# 出前講座メニュー

番号	講座名	講座概要(内容)	時間	担当	
1	区役所ってどんなところ	区役所がどんな仕事をしているか小学生向けにお話します。	30分	企画総務課	総務
2	選挙のしくみについて	選挙のしくみ、制度のあらましを分かりやすく説明します。	30分		
3	新有権者向け投票啓発講座	将来の有権者(小・中・高校生)向けに投票に行くことの大切さ、投票の方法などを模擬投票をまじえて分かりやすく説明します。	60分		
4	生涯学習の案内	区内の生涯学習の取り組みや、市内・区内の具体的な講座案内などを紹介します。	30分	市民協働課	地域活動支援
5	災害時の対策講座	災害(地震等)に対する区役所の取り組みや地域での自主防災対策などについて説明します。	30~60分		市民協働
6	フッピー隊の防犯教室	地域安全対策チームによる主に保育所・幼稚園児に対する身の回りの安全対策についてお話します。	30分		
7	出生届から始まる暮らしの手続きについて	出生届から住所の異動、結婚の届けなど、暮らしに必要な手続きについてお話します。	30分	窓口サービス課	住民登録 戸籍
8	戸籍よもやま	戸籍のしくみや見方について、分かりやすく説明します。	30分		保険年金
9	国民健康保険のあらまし	国民健康保険のしくみや必要な届出・手続きについて説明します。	30分		
10	高額療養費について	入院などで高額な医療費が見込まれるときの手続きについて説明します。	30分		
11	高齢者の医療制度について	70歳以上の医療制度について、後期高齢者医療制度も含めて説明します。	30分		
12	障がい者に対する保健福祉サービスについて	身体・知的・精神障がい者に対する手帳の交付方法や各種支援サービスについて説明します。	30分	保健福祉課	地域福祉
13	高齢者に対する福祉サービスについて	高齢者を対象とした在宅福祉サービスについて説明します。	30分		介護保険・ 高齢者福祉
14	介護が必要となったとき	介護保険サービスを利用するための認定申請から始まる手続きの流れ等を説明します。	30分		保健
15	乳幼児の健康づくり	乳幼児の発達・発育や子育て(生活リズム、病気の予防、予防接種の受け方等)、母と子の健康づくりについてお話します。	30分		
16	食育講座	乳幼児から高齢者まで、各世代に応じたテーマでの食生活についてお話します。	30~60分		
17	生活習慣病予防について	メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)、がんなどの生活習慣病の予防などについてお話します。福島区のオリジナル体操「ハッピー・フッピー体操」など、体操も一緒に行えます。	30~60分		
18	健康寿命を延ばそう	骨・関節・筋肉・神経といった運動器が、肥満・痩せ・加齢・けが・運動不足によって痛みや筋力・骨量の低下をきたし、介護が必要となる危険性の高い状態をロコモティブシンドロームと呼ばれています。いつまでも健康であるためにはどうしたらよいか、一緒に考えます。また、簡単な体力測定や「いきいき百歳体操」などを実施することも可能です。	30~60分		
19	感染症を防ごう	インフルエンザやノロウイルス、結核、HIVなど、私たちの身の回りには、たくさんの感染症があります。感染症の正しい知識と予防についてお話します。	30分		
20	こころの健康づくり	ストレス、うつなどの予防や、アルコールとの上手な付き合い方や睡眠など「こころの健康」についてお話します。	30~60分		
21	食中毒予防のおはなし	手洗い方法や調理する上でのポイントなど、食中毒を防ぐために気を付けるべきことについて、食品衛生監視員がお話しします。	30~60分		